

इन्द्राय नमः

五

日知錄

[illegible]

མྱེན་ཤོལ་དངོས་གྲུབ་ཕྱིལ།    ཚིན་མེད་བཞི་ལྷན་བྱུང་ཆུབ་སེམས་གཉིས་འབྱོརས།    དབང་བཞིས་ཆུང་མྱེན་ལམ་བཞི་མདོ་དུ་གྱུར།    བཟླ་བ་ལྷན་བཞི་ལྷན་  
རིག་འཛིན་བཞི་འཕམ་ལས།    ལྷ་བཞི་འབྱས་བྱུང་གྲུབ་པར་བྱེད་ཀྱིས་རྟོགས།    ཞེས་པའང་ཀུན་མཁུན་སྐུ་མ་དཔེས་པའི་འབངས་མཁུན་ཕྱི་འཕྱོངས་སྐུ་  
མཛུ་པོ།

ॐ । ह्रीं श्रीं नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।  
ॐ श्रीं नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।

༢༢༡། ཁྲ་མ་མཚོ་ག་དང་དཔེར་མེད་པའི། ཁད་ཕྱིར་བྱུང་འདྲུག་རྩོད་མེས་ལ། ཁྱིེད་དབུས་ཕྱི་ག་ལེར་མཚོད་བྱས་  
 བས། །དེ་མཉེས་ཐེད་པའི་ཚོ་ག་དཔེ། །འདི་ལ་གསུམ་ལ། སྒྱུར་བ། དཀྱིལ་གཞི། རྩོམ་སྟེ། དང་པོ་ལ་གཉིས། ཡོ་ཐུང་འདྲུ་བ་དང་། ཚོ་ག་འི་...  
 སྒྱུར་བའོ། དང་པོ་ནི། གཞས་དཔེར་ཞིང་ཡིད་དང་མཐུན་པར་གོང་དུ་དཀོབ་མཚོ་ག་གི་རྩོམ་བཟུམ་པའི་སྒྱུར་སྒྲུབ་དེའི་ལ་འཁོར་སྒོ་རྩོ་གས་ལས། སྒྱུར་པའི་མཐུམ་  
 ལ་མེ་རྩོ་ག་གི་ཚོ་མ་ལུ་བཀོད་པའི་མདུན་དུ་སྒྲུབ་ར་ག་གཏོར་ཚོ་ག་སེུར་སྒྱུད་སྒོ་གས་རྩི་སྒྲུར་ཕྱིར་པའི་མཚོད་པ་བྱུངས་བསྐྱེད་དེ་ག་ཅང་ཞིང་བཀོད་མཛོེས་སྒྲུ་བ་ཤིས།

ཀློང་པོ་

པོ་

པོ་

༡༡༡། ། རང་གི་མདུན་དུ་མཆོད་པའི་མཛུས་དང་། རིམ་མའི་ཆེ་བྱས་ སྒྲིབ་གཏོར་སྐོར་མཁོ་བྲམས་ཅན་འདུ་བའོ། གཏིས་པ་ལ། སྐྱབས་སེམས་  
ཆོགས་བསལ་མཆོམས་བཅད་ཅིང་། མཆོད་པ་སྒྲིབ་ཆེས་བརྒྱབ་པའོ། ཞེས་སྒྲུ་ལས། དང་པོ་ནི། རང་གི་སྤྱིར་གཞན་འདྲ་བའི་འཕྲོས་པས་སྐྱབས་ཡུལ་གྱི་  
མདོ་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་དཀོན་མཆོག་ཙུ་གསུམ་གྱི་མཆོད་སྒྲིབ་ཡུང་འཕྲོ་བ་མདུན་གྱི་མཁའ་མཁར་བརྟེན་མ་ཆོ། ཆོགས་ཞིང་མཁར་བྱས་ཏུ་མད་  
པའི་སྐྱབ་སྐྱར། ། འཁོར་བའི་འཛིག་ས་པ་སྐྱོབ་པའི་དམ་ཆོས་དང་། ། རིག་གྲོལ་སྐྱོབས་པའི་འབྲུང་གཞན་རྒྱུ་གས་སངས་ཀྱས། ། གསུམ་  
གའི་བདག་ཉིད་ཙུ་བ་གསུམ་གྱི་དངོས། ། རྒྱ་མའི་སྐྱ་གསུང་བྲགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། ། ལན་གསུམ། གཏིས་པ་ནི། སེམས་ཅན་



མཁའ་འགྲུ་མཁའ་འགྲུ་ ༡༡༡། འཕྲུལ་མ་གཞན་དག་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་དོན་དུ་ས་སྤྱོད་ས་འདི། འབད་པ་ལུ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྤྱུལ་དུ་གསོལ། འཕྲུལ་ཕྱི་ཕྱི་ས་སྤྱོད་  
མཁའ་འགྲུ་མཁའ་འགྲུ་ རི་སྤྱོད་ར་གཞི། གཤེགས་སྤྱོད་གསོལ་བ་དང་ཆབས་ཅིག འབད་དགའ་བ་པའི་སྤྱོད་ས་སྤྱོད་པའི། འགས་སྤྱོད་བཟུ་བར་མི་དབང་གུ། འགྲོ་ར་མའི་  
མཁའ་འགྲུ་མཁའ་འགྲུ་ སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་པ་སྤྱོད་པའི་གཞན་སྤྱོད་དེས། ཁྱེད་དང་། སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པའི་བཤེགས་བཟུ། དཔྱིད་ས་ཁྱེད་དང་ལས་རིག་པའི་རུ་ལ། ཁྱེད་  
མཁའ་འགྲུ་མཁའ་འགྲུ་ རྒྱུ་སྤྱོད་བའི་གུ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཆོག་ས་དང་བཟུ། འཕྲུལ་ས་མཆོམས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ།  
མཁའ་འགྲུ་མཁའ་འགྲུ་ འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ།  
མཁའ་འགྲུ་མཁའ་འགྲུ་ འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ། འཕྲུལ་ས་སྤྱོད་པའི་ཁྱེད་ལ།

པཱོད། གཏིས་པ་ལ། ཚོགས་ཤིང་བསྐྱབ་ཅིང་ཉེ་བར་བསྐྱེན། །ཡན་ལག་བདུན་མཐར་ལམ་དབང་སྒྲང་། ཚོགས་ཀྱི་མཚན་པས་མཉེས་པར་བྱ། བེས་ལྷ་ལས། དང་པོ་ཚོགས་ཤིང་བསྐྱབ་པ་ནི། ལོ་མ་རྩ་བུ་  
བྱ་རྩ་རྩེན་བཅུ་ལྔ་པ་ལྷ་རྩེན་ཀུན་ཀྱི། གཟུང་འཛིན་ཉུར་སྒྲུང་ཡུལ་ལྷ་ཡིད་ཤེས་བྱུན། །གཤོང་ནས་རྣམ་དག་འོད་གསལ་སྤྱིང་ཉིང་དང་། །ཟུང་འཇུག་སྤྱིང་འཇུག་  
རྩ་བའི་རྣམ་ཤེས་ལས། །མཛོལ་པར་དགའ་བ་རང་བཞིན་སྤྱུལ་པའི་ཤིང་། །ལྷན་སྤྱུག་པའི་གཞལ་མེད་ཁང་ཆེན་དབྱུག། །རང་ཉིང་གཞི་ལུས་བཙོམ་ལྷན་  
རྩེ་ཤེས་ས། །དཀར་གསལ་ཁལ་གཅིག་ཟུག་གཏིས་རྩོད་རྩེད་བསྐྱམས། །ཞི་འཇུག་ཡོངས་སྤྱིང་རྩོད་གསལ་སྤྱིང་རྩེན་ཀྱིས་མཛོལ། །ཁབས་གཏིས་ཤེས་ས་  
སྤྱིལ་པར་སྤྱིང་གདན་ལ་བཞུགས། །མདུན་ཀྱི་བམ་མཁར་ཡིད་འཕྲོག་མཚན་སྤྱིན་དབྱུག། །སྤང་པོས་མཚན་པའི་རིན་ཆེན་པར་སྤྱིང་བྱིར། །རྩ་བའི་སྤམ་རྩོད་ཀྱི་  
བསྐྱོད་པ། །སྤྱུ་མཛོལ་དཀར་གསལ་རྩོད་རྩེད་ཡུམ་དང་འབྲིལ། །ཞི་ཚུལ་དབྱུང་དང་རྩེན་ཆ་བུ་གསུམ་མཛོལ། །རང་འོད་སྤམས་མ་གྱི་ཕྱོད་འཛིན་པས་



[illegible]

[illegible]

[illegible]

དཔྱིལ་འཁོར་ནས། །གདན་གསུ་ཆོང་བའི་དཔྱིལ་མཛོལ་ལྷུ་ལ་རྟེ། །སྤྱོད་བཤུ་བ་སྤྲུམ་ནས་ལུང་ཁམས་སྟེ་མཆོད་སོང་། །ཡོངས་ལྷུ་བ་གདན་གསུམ་འཁོར་ལོར་སྟོབ་ཕྱིབ་  
 སྟོབས། །ཆེ་མོ་བྱུང་འབྱུག་རྟོལ་བའི་དཔྱིལ་འཁོར་ནས། །ཁུ་བ་སྤྲུ་དང་བདེ་བ་གསུང་དོན། །མི་རྟོག་ཕུགས་ཀྱི་དོན་དེའི་རང་བཞིན་མི། །བྱུང་ལུག་སེམས་དང་ནམ་ཐར་གསུ་  
 ལྷུ་ལྱི། །ཆོགས་མཆོག་དབང་རྣམ་གསུམ་མཛོལ་བྱས་རྟེ། །རྒྱུ་ཡིད་ཤེས་བྱའི་སྟོབ་པ་རྒྱ་ཉིའི་དབྱིངས། །གཅིག་ཅུར་བཙུམ་ནས་དགའ་མཆོག་བྱུང་པར་གྱི། །དཔེ་དོ་  
 ལྷུ་ལྱིས་ཡེ་ཤེས་མཐོང་སྟོམ་ལམ། །སྟོབ་པ་སྟོབ་པ་ཡེ་ཤེས་སྟོབ་པའི་དབྱིངས། །བདེ་གཤེགས་ཁམས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཐར་ཕྱིན་སྟེ། །ཆོ་ལྷུ་གུ་རུ་བརྟོ་ས་རུ་རུ་ལུ་  
 རུ་རུ་རུ་རུ་རུ་ བས་མོས་ལུ་གདུང་བའི་དང་ནས་བསྟོས་པ་ལྷུ་དང་ལྷུ་ཅིག་སྟེ་མཛོལ་པའི་སྤྱི་གསལ་ལྷུ་དང་། གསུང་ལྷུ་གསུ་ ལྷུ་གསུ་གཅིག་སྟེ་མཛོལ་པའི་ཡེ་ཤེས་པ་སེམས་འཛིན་ཅིང་བསྟོ་བཞི་དོན་གྱི་དབང་  
 ལྷུ་བ་དང་། བདེ་དབང་སྟོང་བ་བསྟོས་པ། སྟོབ་པའི་གནས་གསུམ་ནས་འོད་ཟེར་དགའ་དམར་མཐོང་གསུམ་རིམ་དང་གཅིག་ཅུར་རུ་བྱུང་། །རང་གི་གནས་གསུ་རུ་དང་གཅིག་

ཅན་དུ་ཐེམ་པས་སྐྱུ་གསུང་བྱུགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་དག་དབང་བཞི་ཕྱེ་། སྐྱེ་བ་བཞི་སྐྱུངས། སྐྱུ་བཞི་ལ་བོ་ཆུང་།

ལ་བཞག་པར་ཆུར། ཡེ་མོ་མ་པས་བཟ། རྒྱལ་པར་འོག་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་དབང་ལྟ་སྐྱུ་ལྟ་ཉེ་དབང་བཞི་རྒྱུ་པར་བསྐྱུར་བར་བསམ་ལ་བསྐྱུས་པ་བྱ་སྟེ། མདོར་ན་ཡིད་གཤེད་བསྐྱུངས་ཉེ་རྒྱུ་གཤིག་།

ལས་བསྐྱུས་བརྟེན་ཆུ་བོའི་ཆུ་བཞི་དུ་བཅད་པས་འབྱུ་བྱུག་བཞི་ལྟེ་སྐྱེ་བ་དག་པ་དང་། བྱིན་རྒྱལ་སྐྱེ་མཚན་མ་མཐོང་བ་འབྱུར་ལ། སྐྱེ་ཁྱིལ་ཤམ་དུ་རྩེ་རྩེ་མོ་སྐྱེ་དཔེ་ཡི་གེ་བཟུ་པར་ཉེ་བྱས་སྐྱུ་བྱུག་པ་ལྟ་། བསྐྱུ་

པ་བསམ་སྐྱུང་སྐྱེ་པ་གསྐྱུ་ཁྱིལ་ནད་བསྐྱུས་པ་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བཞི། ཐོག་མར། རྩེ་རྩེ་དང་སེམས་ཅན་གྱིས་ཅད་ལྷས་ཞིང་གི་རྒྱལ་སྐྱེད་དུ་སྐྱུ་ལ་ནས་བྱུག་སོགས་ལས་རིམ་ལ་འབྱུག་

པར་ཆུར། ཡེ་མོ་མ་པས་ཆུག་འཆོལ་བཞི། ཡིད་འོང་རྩིང་བྱེད་ནད་ན་གསལ་པ་ཡི། །འཆར་ཀའི་པདྨ་ཁ་འབྱུས་ཀྱི་འདྲ་བ། །ལག་གཉིས་སྐྱེ་བོར་ཐལ་སྐྱུར་བསྐྱེད་

དབྱུངས་བཅས། །ལྷས་དཔག་མེད་པར་སྐྱུ་ལྟ་ཉེ་གྲུས་ཆུག་འཆོལ། །སྐྱུ་མ་མ་ཉམས་མེད་སང་རྒྱས་རིག་པོ་ཆེ། །དུས་གསུམ་བདེ་གཤེད་སྐྱུས་བཅས་ཐམས་

ཅད་ཀྱི། །སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་དང་བཞིན་ཕྱིན་སྐབས་ལ། །འགའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་འབས་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཕྱི་དྲུག་མངས་ཆུས་ཀུན་གྱི་ཡེ་སྤུ།  
སྐྱ་། །དམ་ཆོས་ཆར་འཁེབས་དགོ་འདུན་འདུས་པའི་གཙོ། །ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྤྱིར་ཆུ་མཆོའི་དངོས། །དཔལ་ལྷན་སྐྱེས་པའི་འབས་ལ་ཕྱག་འཆའ་  
ལོ། །མི་རྒྱུ་རྩི་རྩི་ཐུགས་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་མོ། །དམིགས་མེད་ཤེས་རབ་ཡུལ་གྱི་དང་དུ་རྩིགས། །ཐུགས་རྩི་ཕྱི་ཐུགས་སྐྱ་ཆོའི་ཅིར་ཡང་སྤྱོད། །རྩི་སེམས་  
དཔའ་ཆེ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཆོས་སྐྱེས་པའི་མཁའ་བཞིན་དུ་དཔྱད་མེད་ཀྱང་། །གཞུགས་སྐྱ་འཇའ་ཆོན་བཞིན་དུ་སྤྱོད་པའི་གསལ་ལ། །ཐུགས་དང་ཤེས་རབ་མཆོག་  
ལ་མངའ་བརྩེས་པའི། །རིགས་ལྷ་བདེ་བར་གཤེད་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །དམིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་སྐྱ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །ཡིད་སྤྱིར་རྩི་གསལ་པའི་སྐྱ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །  
ཅིར་ཡང་སྤྱོད་པའི་སྐྱ་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །འཕམས་གསྲོ་བའི་དུ་སྤྱོད་ལ་ཕྱག་འཆའ་ལོ། །མཛེས་མའི་སྐྱ་མཆོག་འགྲོ་བ་སྤྱོད་ལ་མཁའ་ལ། །རི་མཆོར་པོ་བྱང་

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

ལྷན་དགོངས་ལྷན་པའོ། ། དང་པོར་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དེ། ། ལྷན་པའི་རིག་ལོན་བྱང་ཆུབ་གོ་ལམ་དུ། ། ལྷན་གསུང་ལྷན་པ་མི་དོན་ལྷན་པའི་  
ལྷོད། ། ཡི་དམ་ལྷན་དང་དོན་ལྷོད་དཔོན་དང་། ། བསམ་བཤི་དམ་ཆོག་གངས་ལྷན་མཚོ་པ་ལས། ། དམ་བཅས་བཀའ་ལས་འདྲ་བར་མི་བཟོ་སྟེ། ། ལས་དང་  
སྐལ་བས་དཔྱལ་བར་སྐྱེ་བར་འགྱུར། ། འདོད་ཆགས་ཞེས་པ་ཉི་ལྔ་གྲངས་དང་། ། དྲག་དོག་ལ་སོར་ཤོར་ནས་མྱོངས་བཟོས་པ། ། དོན་ལྷོད་དཔོན་ལྷོད་པ་  
ལྷོད་པའོ། ། ལྷོད་ནས་ལྷན་ཅིང་དམ་ཆོག་ཉམས་པ་དང་། ། དམ་ཆོག་གཅིག་པའི་དོན་ལྷན་ནམས་པ། ། དན་སེམས་ལོག་པར་ལྷན་པ་ལ་སོགས་པ། ། ལྷ་ཡི་  
དམ་ཆོག་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། ། ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་ལྷ་ཆུམ་གསལ་ལ་ཞིང་། ། ལྷགས་མི་བསྐྱེད་པ་གངས་ལས་ཆད་པ་དང་། ། དུས་དྲུག་ལས་མི་མཆོད་པ་བྱང་  
པར་དུ། ། བསྐྱེད་ལྷན་སྐྱོང་བའི་ཆོག་མ་བཟོས་ཏེ། ། བཀའ་ལྷན་མ་ལྷོགས་ལ་བྱུང་བཞིན་དེ་མ་ཐོགས། ། བསྐྱེད་གོ་དམ་ཆོག་ཉམས་པ་མཐོལ་ལོ་བཤགས། ། དོན་

[illegible]

[illegible]



[illegible]



[illegible]

[illegible]

[illegible]

མཚོག ། གསལ་བ་མཚོག་གིས་དབྱེས་པ་ན། ཐམས་ཅད་བདག་ཉིད་རྟག་ཏུ་བཞུགས། ཞེས་དེ་སྤྱད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་དོན་གྱི་དྲི་ཆེ་སེམས་དཔའ་རང་བཞིན་  
ལྟོན་ཅིག་སྟེས་པའི་ཡེ་ཤེས་རྣམ་པར་མི་རྟོག་པའི་དེ་མེ་ཉིད་སེམས་རང་རིག་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཉམས་སྤྱུ་ལྟུངས་པའི་མེས་པས་གནས་ལུགས་མ་བཙོས་པའི་དམིངས་སུ་མ་ཉམ་པར་  
བཞག ། དེས་སྟུན་གཞིའི་ལས་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་དག ། ཡེ་ཤེས་དྲི་ཆེའི་བྱེད་སྒྲུབ་སྟུགས། ཚིག་གིས་མཚོན་པ་དོན་དམ་གྱི་དབང་ཕྱོད། ཀ་དག་ཆོ་གས་  
པ་ཚེན་པའི་སྒྲིབ་ཏུ་ལྟུང་། ལྟུན་ལྟུང་རིག་འཛིན་གྱིས་བོན་ཕྱེས་ས། མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་སུ་དེ་མེ་ཉིད་སྤྱིའི་སྤྱུང་བ་ཆུད་ལ་བཞག་ལོ། ཞེས་བརྗོད་ཅིང་སེམས་མཐར་དབང་  
དོན་གྱི་ཡེ་ཤེས་ལྟུན་མིང་ཏུ་སྟེང་བཞེད་དེ་ཆེ་ཐོག་པའི་ལས་གྱི་སྟེང་པོ་ཡིན་ལ། ཚུལ་འདི་སྤྱུ་བྱའི་ཉིད་དེ་འཛིན་གྱི་དབང་བསྐྱུར་རྣམས་མི་དམིགས་པ་གསལ་ཞིང་བརྟེན་པ་ཁོན་ས་དོན་ལྟུང་པས་རགས་པ་  
བདའི་དབང་རྒྱ་ས་ལ་བརྟེན་མི་དགོས་མེད། ལྟུང་མཚོན་ཏུ་སྤྱུ་སྟེས་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྤྱུ་བས་བདའི་དབང་རྒྱ་ས་སྒྲུངས་ནས་མི་འགལ་བས། དེ་ལྟར་འོག་ཏུ་དབང་གི་སྤྱུ་བས་སྤྱུ་བྱེད་པ་བཞིན་...

[illegible]

[illegible]

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ २ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ३ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ४ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ५ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ६ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ७ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ८ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ९ ॥  
 ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १० ॥

[illegible]



[illegible]

བསྐྱེད་ཀྱིས་ཤོག་ །འདྲིམ་སྒྲིང་ས་ཡི་ལྷོ་བ་དྲི་ཤ་དབ་ །པུ་བྱ་བ་ཚེས་ཀྱིས་འདྲིམ་པ་ཚེས་འཁོར་གསུམ་ །མདྲིས་གས་བསྐྱེད་པ་དཔལ་གསལ་ཅན་ལྷོ་དཔལ་ །ཀྱིས་་་་་་  
བསྐྱེད་ལྷོ་དཔལ་དཔལ་པུ་བྱ་བ་ཤོག་ །ཅེས་བསྐྱེད་ཅིང་མེ་ཏོག་གི་ཆར་སེལ་མར་བསྐྱེད་པས་དག་ལེགས་སྤྱུ་བྱུ་འོ་